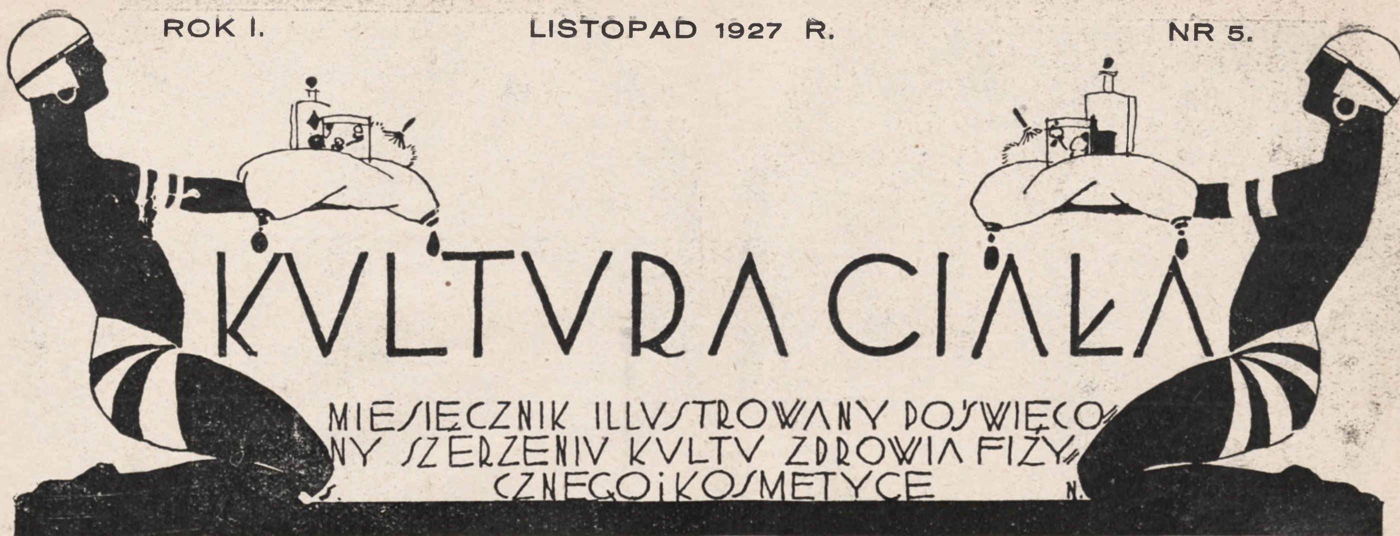
ROK I. LISTOPAD 1927 R. NR 5.



ZNIEKSZTAŁCENIA NOGI

O ile dobrze i ładnie zbudowana nóżka jest w obecnej dobie warunkiem piękności, o tyle wady jej nietylko rażą nasz zmysł estetyczny, lecz, co gorsza, są częstokroć przyczyną najrozmaitszych dolegliwości, poczynając od nieznacznych bólów, aż do zupełnej niemożności chodzenia. Nieraz są to niepozorne drobiazgi, na które nie zwracamy, lub zwracać nie chcemy najmniejszej uwagi i dopiero powstałe stąd dolegliwości otwierają nam oczy na ich ważność.

Współczesna moda stawia panie w położeniu o tyle trudniejszem, że wymaga zharmonizowania się eleganckiego stroju z pięknem ciała kobiecego. Szczególnie zaś aktualną, z powodu krótkości sukien, jest kwestja prawidłowo i ładnie wykształconych nóg, oraz dobrze zbudowanych stóp.

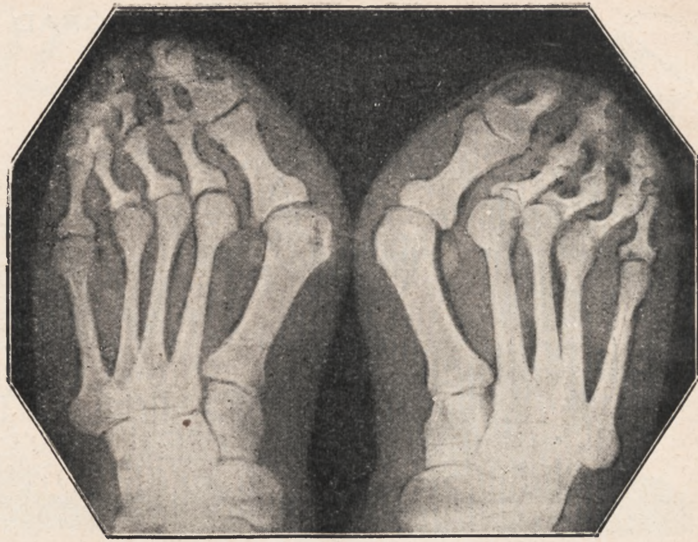
Jak częstemi są defekty stopy ludzkiej, świadczyć mogą spostrzeżenia nasze z życia codziennego. Noga, w szczególności stopa, mając trudne i ciężkie zadanie dźwigania całego ciała, często ulega mniej lub więcej wybitnym odchyleniom od normy. Wystarczy spojrzeć na ulicy na nóżki niektórych pań, aby móc kategorycznie oświadczyć, że są one nieforemne, niekształtne, lub nieprawidłowo stawiane. Z pośród bogatego arsenału jednostek chorobowych stopy pragnąłbym omówić kilka najważniejszych i najczęściej spotykanych. Temi są:

1. Stercząca kostka u dużego palca stopy.
2. Stopa płaska.
3. Stopy krzywo stawiane.
4. Przykurczenia palców.
5. Odciski.
6. Żylaki
7. Nieprawidłowo rosnące paznokcie.

Jednym z najbardziej niemiłych i dokuczliwych defektów jest, wymieniona na pierwszym planie, wystająca kostka po stronie środkowej stopy, powstała wskutek nadmiernego wykrzywienia dużego palca ku wewnątrz, w kierunku palców mniejszych. Bliższe i szczegółowe badania nad sprawą tą przeprowadzone wykazują, że co dziesiąta osoba posiada pod tym względem mniejsze, lub większe odchylenia od normy, no i... w lwiej części spotykamy się z tem zjawiskiem u pań.

Istota sprawy polega na przegięciu 2 członków dużego palca w stosunku do osi stopy ku wewnątrz. Zmiana ta ulega dalszym wpływom zniekształcającym, natury zwykle mechanicznej, które doprowadzają do zupełnego nieraz wywichnięcia stawu trójpalcowego i przerostu urazowego kości, wydatnie sterczącej wówczas poprzez obuwie. Obuwie, wskutek powiększenia się wymiaru poprzecznego stopy, staje się ciasne i dokuczliwe przy chodzeniu (niezależnie od noszenia zazwyczaj pantofelka o dwa numery większego) i stale uciska miejsce schorzałe. W dodatku zmieniona w tem miejscu i słabo ukrwiona skóra (czerwonawo-sina) stanowi podatny materjał dla wszelkich szkodliwych czynników, jak uderzenia i odziębienia, które działając naprzemian, mogą doprowadzić nietylko do zapalenia miejscowego skóry, lecz nawet i kości. Stąd częste są narzekania na niewygodne obuwie, bóle, bądź zmęczenie przy chodzeniu, bo sprawa bardzo często lubi się komplikować przez powstanie bolesnych odcisków, płaskiej stopy, neurobólu i żylaków.

Jednym z najczęstszych bodaj czynników, sprzyjających powstawaniu palca wykrzywionego, jest nieodpowiedni dobór obuwia. Nigdy stopa prawidłowa nie będzie odpowiadała konturom podeszwy „zgrabnego i modnego" pantofelka, o czem każdy z nas łatwo naocznie przekonać się może. Wysoki obcas, aczkolwiek ładnie wysklepiający podbicie stopy, stwarza nieprawidłowe warunki obciążenia tej ostatniej, co prowadzi do szybkiego zmęczenia przy chodzeniu, nieprawidłowego rozwoju mięśni łydkowych, oraz nadmiernego spychania palca dużego ku przodowi, który, utknąwszy swą opuszką w nosku pantofelka, ulega odchyleniu w kierunku bocznym. Okoliczność wspomnianą, iż palec wykrzywiony jest częstszem zjawiskiem u pań, niż u panów, wyjaśnić jest łatwo, albowiem panie prze-

Zniekształcenia nóg wywołane przez noszenie złego obuwia.

sadnie dbając o wielkość i kształt swych stópek, lubują się w dobieraniu zbyt ciasnego obuwia.

Palec wykrzywiony powstać też może od płaskiej stopy, przy której sterczy on bardziej ku przodowi i w ten sposób łatwiej jest narażony na wykrzywienie ze strony ciasnego obuwia.

Wreszcie nierzadkiem zjawiskiem są nieprawidłowości rozwojowe w budowie samej stopy, polegające na zbyt długiej kości pozapalcowej. Wskutek tego powstaje nieforemność stopy, na szczęście rzadko spotykana.

Są też inne choroby, mogące przyczynić się do wykrzywienia palca, np. artretyzm, reumatyzm, uraz i choroby nerwowe. Usunąć te dolegliwości można jedynie zapomocą leczenia cierpienia podstawowego.

Niejedna z pań zapytać też może, dlaczego wśród ludności wiejskiej, stosunkowo mało w obuwiu chodzącej, palec koszlawy jest zjawiskiem nierzadkiem? Z lekarskiego punktu widzenia odpowiem krótko, że: primo, u mieszkańców wsi spotykamy olbrzymi odsetek stopy płaskiej, samej przez się usposabiającej do wytworzenia się krzywego palca, secundo zaś, chodzenie boso po nierównym, wiejskim terenie naraża stopę na stałe najrozmaitsze podwinięcia i urazy. Nie od rzeczy będzie też wspomnieć, iż „odświętne" obuwie prowincjonalnej parafjanki nie odbiega obecnie bynajmniej od klauzul mody wielkomiejskiej.

Na czem polega leczenie wystającej kostki u palca dużego?

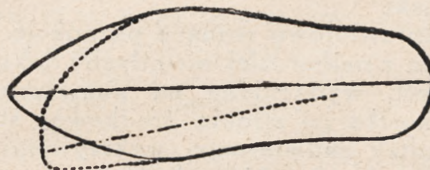
Droga, którą się obiera dla naprawy, zmierza dwoma kierunkami. Pierwszy, to leczenie konserwatywno-zachowawcze, mające na celu sprowadzenie odchylonego palca do położenia pierwotnego i utrzymanie go przez czas pewien w tej pozycji. Osiąga się to zapomocą specjalnego systemu bandażowania. Uzupełnieniem powyższego leczenia są masaże, ewentualnie noszenie przekładek z gumy porowatej, zapobiegającej powtórnemu wykrzywieniu się palca w obuwiu. Metoda powyższa jest dość długotrwała i ma tę złą stronę, że niezawsze daje pomyślne wyniki w znaczeniu swej trwałości. Noszenie specjalnych i szumnie reklamowanych wkładek i aparacików, odchylających wykrzywiony palec, niezawsze dać może pożądany efekt.

Najlepszą i zupełnie pewną metodą jest druga, a mianowicie zabieg kosmetyczno-chirurgiczny. Ujemną stroną zabiegu jest to, iż wymaga około 10-dniowego przebywania w łóżku, który to okres niezbędny jest do zupełnego wygojenia blizny kostnej. Zabieg ten, polegający na usunięciu nadmiaru guza kostnego, jest najzupełniej pewny i bezbolesny, daje przytem ładny efekt w znaczeniu kosmetycznem, nietylko bowiem przywraca kierunek palcowi, lecz usuwa torbiel śluzową, wraz z nadmiarem naciągniętej i chorobliwie zmienionej skóry.

Na każdej niewygodnie pomieszczonej stopie w obuwiu tworzą się odciski. Odcisk może nieraz doprowadzić do rozpaczy osoby przez nie nawiedzone, tembardziej, że dolegliwości te często są dość trudne do usunięcia. Tam, gdzie skóra bezpośrednio opiera się na kości, a z drugiej strony ugniatana jest z zewnątrz, odcisk wytworzyć się musi, jako wyraz pewnego upośledzenia odżywiania skóry i znamię zwyrodnienia. Odciski, zwane w terminologji lekarskiej nagniotkami, najchętniej umieszczają się na grzbiecie palców, oraz na podeszwie (te ostatnie są najbardziej dokuczliwe i trudne do usunięcia).

Chociaż odciski nie prowadzą do utraty zdrowia, jednak mogą sprawiać poważne cierpienia, a przytem fatalnie odbijają się na ustroju psychicznym człowieka. Jak często „tak", lub „nie" mówi kobieta zależnie od tego, czy ją drażni odcisk. A przytem bosa nóżka z odciskami sprawia nader nieestetyczne wrażenie.

Sposoby na usunięcie odcisków są najróżnorodniejsze, poczynając od nieprzeliczonej ilości



Wskutek różnicy między kształtem bucika, a formą stopy ludzkiej (linja kropkowana) stopa się zniekształca.

lekarstw, (mają one za zadanie rozmiękczenie, wypalenie, bądź skruszenie zrogowaciałego naskórka), aż do radykalnego usunięcia nożykiem (przestrzegam przed samowolnem wycinaniem odcisków — łatwość zakażenia), w ostatnich czasach światłolecznictwo daje najlepsze rezultaty, gdyż usuwa nagniotki bezboleśnie i na zawsze.

Oprócz tych przywar często spotykana jest wada paznokci, która polega bądź na nadmiernem zgrubieniu tychże, bądź na nieprawidłowem wyrastaniu i wrastaniu w skórę, bądź też na zapaleniu przypaznokciowem. Przyczyną nieprawidłowości paznokcia jest naiczęściej odgniecenie miękkiego podłoża jego, pomieszczonego w samej skórze. Pocenie się nóg i uciśnięcie palców doprowadza często do rozmiękczenia naskórka okołopaznokciowego, a nawet jego pękania. W powstałe w ten sposób szczelinki dostają się drobne zanieczyszczenia.

W razie bólów około paznokcia nie należy samemu majstrować koło miejsca bolącego, lecz bezwzględnie udać się do odpowiedniego lekarza, który bądź czystem narzędziem, bądź odpowiednią radą usunie niemiłe następstwa, doprowadzające niekiedy do obierania się palca. Racjonalna pielęgnacja nóg usuwa wszelkie ich braki i defekty, a zarazem zapobiega tworzeniu się np. żylaków, lub wyżej omówionych wykrzywień.

Cały organizm ludzki, jako wyżej stojący pod względem duchowym i intelektualnym od świata czworonożnego, w znaczeniu budowy anatomicznej posiada mnóstwo punktów słabych i wątłych, a nawet najbardziej zdrowa, mocna i odporna budowa człowieka wymaga pewnej stałej opieki. Ona to idąc obranym przez się szlakiem, zdobytym drogą doświadczenia i wiedzy, zapewni stałą równowagę i rozkwit zdrowia. Dla ustrzeżenia się przed możliwością nabycia niemiłych tak dla nas, wzmiankowanych wyżej, chorób, niezbędne jest noszenie wygodnego obuwia na niskim obcasie, pozostawiając krępujący, aczkolwiek wyrafinowanie zgrabny pantofelek, lub bucik, dla krótkoterminowych reprezentacyj. Amerykanki, rozumiejąc znaczenie prawidłowego rozwoju fizycznego dla utrzymania zdrowia, poza wprowadzeniem racjonalnych sportów i masaży, wypowiedziały walkę nierozumnym kaprysom mody niewieściej. Poza innemi szczegółami udogodnienia ubiorów, jedne z pierwszych poczęły używać niskich i swobodnych pantofelków, jako najzdrowotniejszych i najbardziej odpowiednich dla potrzeb życia codziennego. *Dr. med. Mościcki.*

SZTUKA MALOWANIA TWARZY

Udało się nam pozyskać artykuł znanej artystki teatrów Polskiego i Małego p. Zofji Modrzewskiej. Poglądy sz. autorki artykułu nie zgadzają się z kierunkiem naszego pisma. Mimo to, ze względu na nader interesujące ujęcie tematu, artykuł ten drukujemy, zastrzegając sobie w następnym numerze prawo głosu dla redaktorki naszego pisma p. dr. Świtalskiej, która wypowie się w tej kwestji z punktu widzenia racjonalnej kosmetyki lekarskiej. *REDAKCJA.*

Czy nie przeszkadzam ci Zosieńko?

Chodź — chodź — nie przeszkadzasz mi nigdy, Marysiu czy Lodziu, Janko, Irenko czy Stasiu — Zosiu, moja imienniczko, i wy wszystkie, które z uśmiechem na malowanych wargach otwieracie drzwi mojego domu.

Lubię was bardzo szczerze i nie nudzę się z wami nigdy.

Układacie się miękko na szerokiej, niskiej otomanie, wtulacie się w kolorowe puduszki i głosikami dziecinnemi mówicie mi o sobie, słuchacie mnie wzajem uważnie i rozumiemy się tak dobrze, — lepiej może niżbyśmy sobie tego życzyły. Tyle wiem o was! A wszystko, co wiem, jest miłe, dobre, lub bodaj godne przebaczenia.

Więc czem ci mogę służyć, kochanie?

— Napisz artykuł o higjenicznem szminkowaniu się artystek!

O Boże! Higjena i szminkowanie! To trudno.— O szminkowaniu mogę coś niecoś napisać, ale o higjenie tegoż niewiele da się powiedzieć, gdyż higjena i szminkowanie to dwa pojęcia, wykluczające się wzajem.

Jeszcze kobieta prywatna! — Ale my? Zmuszone pośpiesznie kłaść na twarz ciężką od ołowiu szminkę teatralną, kolorów najrozmaitszych...

Wogóle my, aktorki, mało mamy czasu na prywatne życie, a jeszcze mniej na pielęgnowanie cery. Od $10^1/_2$ rano do 4 po południu, a następnie od 7 do 12 w nocy spędzamy czas „za kulisami".

„Kulisy", to magiczne, drażniące słowo, to lokal bez słońca, zapchany staremi gratami i źle przewietrzany. — Zawsze sypie się na nasze twarze i ręce pył kolorowy z malowanych płócien, a oddychać musimy mocno i forsownie, gdyż praca na próbach jest niesłychanie męcząca fizycznie i psychicznie.

Kobieta prywatna w tych właśnie rannych godzinach pielęgnuje swoje ciało. — Mówię o tej kobiecie — nie wiem jak ją nazwać, — o tej kobiecie przez *k* wielkie, czy małe, ale w każdym razie o tej stuprocentowej, za którą tęskni każdy mężczyzna, o tej, która kobiecość swoją posyła jak herolda zawsze i wszędzie, przed tryumfalnem wejściem na terytorjum obcego rycerza.

Otóż ta prywatna kobieta ranne godziny poświęca sportowi, przechadzkom na świeżem powietrzu; spotyka swych wielbicieli na konnej przejażdzce, lub przy czarnej kawie w ustronnej cukierni. Chcąc uniknąć spotkania z mężem, zobaczyła swego kochanka z żoną, to znów przyjaciółkę ze swym własnym mężem. Tam się uśmiecha, tu nie widzi, krew szybciej krąży, a w rezultacie cera jest piękniejsza.

— Odbiegłaś od tematu...

— Ach, to moja zwykła wada! A więc chcesz,

bym ci powiedziała, jak uchronić twarz przed szkodliwemi składnikami szminki. Niema dziś chyba kobiety, zwłaszcza aktorki, którąby nie znała abecadła tej higjeny. Przedewszystkiem należy twarz oczyścić dokładnie tłuszczem i zetrzeć delikatnie lnianą ściereczką; na niewidocznej powłoce tłuszczu kładzie się t. zw. podkład ze szminki koloru..... o, kolor jest zależny od typu, którym masz tego wieczoru „czarować tłumy", jak się to żartobliwie mówi w garderobie.

Żółty podkład to Chinka, suchotnica, stara matka, — różowy to polska dziewica, pokojówka, angielska lady, kokota; czarny... mój Boże, znowu odbiegłam od tematu—Potem więc maluje się powieki na niebiesko, usta na czerwono, rumieńce na... Tak, tak, na różowo — właśnie — żadnych niespodzianek—zawsze to samo. — Marzę o roli dziwnej istoty z Marsa, której twarz mogłabym zrobić podkładem zielonym, oczy pomarańczowe, usta czarne i czerwone zęby. Niestety, wszystkie te kolory byłyby równie niehigjeniczne i pierwszym higjenicznym czynem aktorki to jest chwila, kiedy po skończonem przedstawieniu zrzuca z siebie oficjalne szaty, i otworzywszy zbawczy słoik z wazeliną, zaczyna zmywać z siebie te czarujące kolory.



Czysta wazelina jest najlepszym środkiem zmywającym twarz. Jest to bowiem tłuszcz mineralny, nie wnika więc w pory, jak to ma miejsce z tłuszczami zwierzęcemi i roślinnemi.

Zaraz po przedstawieniu byłoby najhigjeniczniej jechać co prędzej do domu, na twarz wziąć parówkę, wleźć do wanny i zmyć twarz raz jeszcze watą zwilżoną alkoholem. Ale czyż aktorka nie zatęskni czasem za jedną bodaj godziną prywatnego życia i czyż może, wykroczywszy przeciw higjenie, nie pójść z gronem bliskich ludzi, by zkolei czarować już nie tłumy, ale w pojedynkę. — I wówczas to siada raz jeszcze przed lustrem i z ciężkiem westchnieniem po raz drugi robi sobie twarz „na życie".

Robić się „na życie"—ubierać się „na życie" — to znaczy u nas stać się zwyczajną kobietą i umalować się tak, jak to czynią wszystkie piękne panie.

I o tem to właśnie codziennem prywatnem szminkowaniu należałoby mówić raczej, ale lepiej odemnie wiedzą o tem wszystkie urocze warszawianki—żony doktorów, mecenasów, architektów, hrabiny prawdziwe i nieprawdziwe i żony bogatych przemysłowców.

Tak,one mają czas!

Te piękne panie mają czas naprawiać zabiegami w krajowych i zagranicznych „Maison de Beauté" szkody, jakie szminka wyrządza ich cerze. Spędzając godziny przed owalnem zwierciadłem swego buduaru, wiedzą one, że na twarz nie wolno położyć nawału pudru bez podkładu tłuszczu i że wogóle twarzy nie powinno się myć nigdy wodą i mydłem. Delikatnie, pomału, ruchami miękkiemi ku górze, kawałkiem waty lub płatkiem lnianym, natłuszczonym kremem wazelinowym, zmywa się twarz; potem opyla się ją pudrem i maluje wedle woli i kaprysu.

— Właściwie najzdrowiej dla skóry, najhigjeniczniej, byłoby nie malować się wcale...

Tak, masz rację!— Taką właśnie, jak ktoś, kto twierdził, że „najlepiej zrobił ten, co się nie urodził wcale". To tak, jakby ktoś powiedział, że serce zużywa się bijąc, a usta tracą kształt i świeżość przez zbyt gorące pocałunki.

Szminka dla dzisiejszej kobiety—co mówię—dla kobiety od wieków i przez wieki, jest tak niezbędna, jak koniecznością staje się pocałunek dla ust kochających, jak bicie serca w żyjącym organizmie.

Nie cierpię wprost kobiet „au naturel". Kobieta, nie czująca potrzeby szminki, może być ładna, kochająca, kochana, spełniająca wzorowo wszystkie kobiece zadania—dla mnie jednak będzie miała coś pospolitego, coś zbyt higjenicznego.

Ach, ona nie wie, co to jest stać przed swoją twarzą w krytycznej zadumie. Uboższa jest o to chcenie przedzierzgnięcia się w inną skórę wedle własnej woli i widzimisię, poprawienia natury i narysowania jej linji.

Nie chodzi to o upiększanie! Szminka na twarzy kobiecej to delikatna, cudownie przykrojona maska, pozwalająca jej, jak welon wschodni, ukryć wzruszenie, gdy tego potrzeba, gorący rumieniec pod białym pyłem pudru, gorętszą stokroć bladość pod łuną różowego proszku.

Na rzęsach tusz czarny to strażnik łez — łzy,

niewstrzymywane pod powieką, będą się mściły bólem podwójnym i ośmieszą cię w oczach człowieka, przez którego płaczesz.

Pamiętasz?

O tak pamiętam— zima, ranek biały od śniegu — Nowy Rok.— Czy nie przeszkadzam Ci, Zosieńko?

— Chodź, chodź... nie przeszkadzasz mi nigdy!

Weszła jedna z tych uroczych, zawsze uśmiechniętych kobiet, o długich uczernionych rzęsach, o cynobrowych, kapryśnie wykrojonych ustach.

Jasna, różowa, pachnąca.

Położyła się na otomanie, twarz wtuliła w poduszki i płakała... Osuszałam jej łzy ostrożnie, by nie zbrudziły twarzy, tuliłam ją do siebie i cicho,cichutko rozmawiałyśmy ze sobą długie godziny. Tak rozmawiają ludzie czasem pod grozą pęknięcia wezbranego serca, po wielu nocach nieprzespanych, po wielu dniach zmagania się z brutalnością życia. Zanim jednak wyszłyśmy z pokoju, usiadłyśmy obie przed lustrem, nakładając z troskliwością maskę spokoju i beztroski.

— „Czy widać jeszcze?“ — „O nie, już nic nie widać“.

— „To dobrze, niechaj nic widać nie będzie nigdy!“

Tak, kochana! — Szminka potrzebna jest bardziej „na życie“, niż na scenę.

A cóż powiesz o gatunkach szminek?



Są różne, francuskie: „Institut de Beauté“, „Klytia“, „Coty“, „Bourgois“. “Dorin“, „Houbigant“. Niemiecki, poczciwy, stary Leichner. Nasz Spiess warszawski i lwowski Ihnatowicz... i wiele innych. Mam jednak wrażenie, że wszystkie trochę szkodzą. Kieruję się w wyborze tylko barwą i przyjemnym zapachem. Im mniej kolor przypomina życie, tem milszy jest dla mnie.

A to ulubiona moja książka.

Nie wiem, czy wolno mi w tej chwili czytać głośno Lechonia i ściągać go tu z Coty'm i Leichnerem do nas na kanapę... zresztą, on jest taki towarzyski...

Stargany męką straszną zapasów nierównych,
Nie znając kresu żądzy, kres znając możności,
Jak w lekkim szumie skrzydeł aniołów ciemności,
W piekielnej śpię rozkoszy siedmiu grzechów głównych.

. . . .

I tak obracałyśmy karta za kartą, aż trzeba było podnieść się z westchnieniem, by—po przyjściu do teatru, zmyć twarz „zrobioną na życie“ i zkolei zrobić się na żonę p. Opackiego, który zostawiwszy mnie z dwojgiem dzieci poszedł pieszo do Krynicy, by uwieść panią Kamińską Milę; muszę go więc jej odebrać i przyprowadzić zdrajcę do domu. I tak co dzień już przez dwa miesiące, a komplety zapowiadają sukces Kaweckiego co najmniej do Bożego Narodzenia. Autor ma 10% od brutta, a my... jego wdzięczność.

Zofja Modrzewska.

Ukazał się w druku Nr. 9-ty ilustrowanego miesięcznika

„NA FALI„

i zawiera następujące utwory:

„Groby należące do całej ludzkości“, „Uroczystości pogrzebowe w Chinach“ — *Tadeusz Szukiewicz*, „Trzy lata wśród Indjan kraju ognistego“, „Eks - kucharka — handlarzem dzieł sztuki“, „Bażki“ — *Czesława Bezegowa*, „Schronisko dla turystów w Alpach“, „Rozbitek“, — *Honorio Mauro*, „Z dziejów reklamy“, „Amerykańskie Bajki, — *George T. Lanigon*, „Zając“ — *Well*, „Jak pachną ludzie“, „Film a dziecko“ — *H. Gołogórski*, „Futro“ — *M. Stagieńska*, „Księżyc w Sagłyk-su“ — *A. Kaell*, „Życie rodzinne ptaków“ — *Janina Maszewska-Knappe*, Kącik humorystyczny oraz dział zadań i rozrywek umysłowych.

Tekst uzupełnia przeszło 40 starannie wykonanych zdjęć i ilustracyj

CENA EGZEMPLARZA 1 zł. 50 gr.

Prenumeratorki „Kultury Ciała“ płacą 1 złoty.



Żyjemy w okresie czasu, w którym rytm i piękno ruchu ciała znalazły należne zrozumienie wśród ludzi fachowych, jako czynnik wychowawczy, oddziaływujący łącznie na ciało i duszę.

Szerokie masy społeczeństwa żywiołowo rzuciły się, z własnego impulsu, do ćwiczeń rytmiczno-ruchowych i plastycznych, szukając w nich nietylko wytchnienia po pracy, lecz pragnąc przez nie instynktownie odnaleźć obraz człowieka zdrowego, a w sumie — szczęśliwego.

Osoby, których ustrojowi te drogi kultury ciała najlepiej odpowiadają, oddają się ćwiczeniom z prawdziwą radością i zainteresowaniem, kojarząc sprawność i gibkość mięśni z wrażliwością muzyczną.

Rytmika ruchowa, stworzona przez Jaques Dalcroze'a i plastyka, której podwaliny położyła Izadora Duncan, oto dwa zasadnicze działy, które stały się podstawą dzisiejszych systemów gimnastyczno-muzycznych, estetyczno-ruchowych, czy tanecznych.

Rytmika. (Gimnastyka rytmiczna.) Ćwiczenia rytmiczne są nietylko środkiem wychowującym muzycznie, ale, wzywając do współdziałania zarówno duszę jak i ciało, harmonizują cały ustrój człowieka. Rytm to ład i porządek rzeczy w życiu, w sztuce, w twórczości; to podstawa każdego piękna w naturze. Na odczuwaniu rytmu, formy i treści muzycznej i na zdolności wypowiadania ich całą skalą ruchów polega ten system harmonijnego szkolenia.



Ćwiczenia taneczne na wolnem powietrzu (P. J. Urbańska ze szkoły J. Mieczyńskiej)

Zbawienny wpływ na system nerwowy, zarówno dzieci, jak dorosłych, umuzykalnienie, wreszcie opanowanie ruchowe — to rezultaty racjonalnie prowadzonych ćwiczeń rytmicznych. W wyższym stopniu wyszkolenia rytmicznego stosuje się zbiorowo instrumenty perkusyjne — celem wyćwiczenia rytmu zespołowego (orkiestry) i nauki kierowania zespołu (dyrygenta). Ćwiczenia te absorbują ciało i całą duchową stronę człowieka i dają nadzwyczajne zadowolenie. Dalszem uzupełnieniem ćwiczeń rytmicznych są ćwiczenia wyraziste (gestyczne). Polegają one na starannem wystudjowaniu ruchów, co do ich formy i siły i związaniu ich z treścią duchową (smutek, radość, siła, udręka, wyzwolenie). Temi drogami schodzą ćwiczenia rytmiczne w dziedzinę pracy artystycznej. Dobrze zgrany i wyćwiczony zespół staje się doskonałym instrumentem, umiejącym ruchem całej grupy wyrazić myśl przewodnią kompozycji rytmicznej, czy też utworu muzycznego.

Plastyka. (Gimnastyka taneczna.) Kultura ciała, zdążająca jedynie do piękna linji i wyswobodzenia



Interpretacja rytmiczna „Poematu tragicznego" Scriabina. (Szkoła J. Mieczyńskiej).

mięśni, jednakowoż bez szczegółowego angażowania strony duchowej, obrała sobie jako drugi kierunek wiodący do celu — ćwiczenia plastyczne.

Opanowanie równowagi, przezwyciężenie ciężkości i wyrobienie miękkości i swobody ruchów, utanecznienie ciała, oto zadanie tych ćwiczeń. Ich prawdziwie piękna i rozumna forma wymaga od instruktorek pełni artystycznego kierunku pracy, (który niejednokrotnie spada w życiu do szablonowej maniery „pseudo-wdzięku"), jak również wymaga zwrócenia uwagi na fizjologiczno-anatomiczne podstawy ćwiczeń, niedopuszczając do sforsowania pewnych grup mięśni lub zbytniego przepracowania serca i płuc.



Studjum akrobatyczne. (Szkoła J. Mieczyńskiej).

Całkowite oderwanie ćwiczeń tanecznych od rytmicznych nie prowadzi do właściwego rezultatu. Natomiast słusznem postawieniem sprawy jest uprzednie, lub równoczesne przerobienie kursu rytmiki.

Rytmika i plastyka są nietylko ważnemi czynnikami w wychowaniu ogólnem, lecz warunkiem właściwego wyszkolenia adeptek sztuki tanecznej.

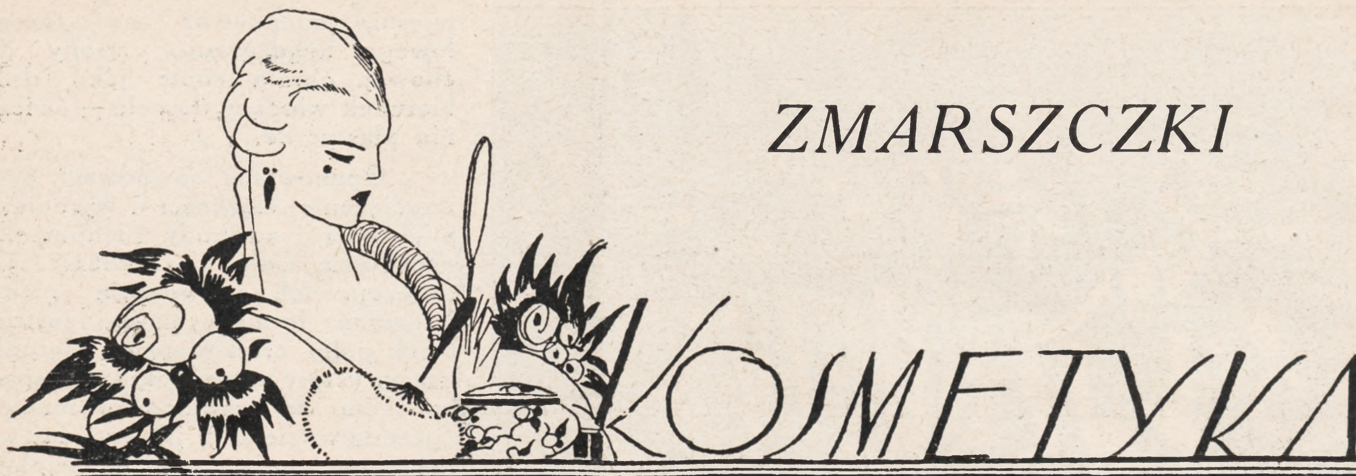
Mamy tu na myśli nie sam taniec sceniczny, lecz wyzwolony, czysty taniec, który dziś narówni jak inne sztuki piękne i jak sport, absorbuje w szczególności świat kobiecy, dając radosne wytchnienie, jasny promień słońca w szarym tumanie codziennej pracy.

Janina Mieczyńska.



Ćwiczenia taneczne. (Szkoła J. Mieczyńskiej).

ZMARSZCZKI



Zmarszczki są najprzykrzejszą usterką piękności kobiecej, nietylko z punktu widzenia estetycznego, lecz także dlatego, że stanowią one pewnego rodzaju „signum temporis“, znak czasu, świadczący o minionej młodości i rozpoczynającym się wieku przejściowym.

Niezawsze jednak zmarszczki są konsekwencją starzenia się. Ileż to kobiet już w dwudziestym roku życia ma na twarzy zupełnie wyraźną sieć zmarszczek.

Zmarszczki, występujące u osób w wieku młodym, świadczą o niedomaganiach organizmu w postaci chorób wewnętrznych, kobiecych, wadliwej przemiany materji, a także o nieodpowiednim trybie życia. Przebyte cierpienia fizyczne i moralne, duża nerwowość, przepracowanie, przy braku słońca i świeżego powietrza, podobnie jak palenie papierosów, nadużywanie życia płciowego i alkoholu: wszystko to są przyczyny, które wpływają na utratę jędrności skóry, a tem samem powodują tworzenie większej ilości zmarszczek.

Zmarszczki tworzą się w wieku wczesnym, również przez używanie nieodpowiednich i zbyt licznych kosmetyków, oraz wskutek unikania mydła przy myciu twarzy. Skóra niedostatecznie czyszczona nie oddycha i więdnie, tworząc szpetne bruzdy.

Istnieją również t. zw. zmarszczki zawodowe u mimików i artystów, zwłaszcza kinematograficznych.

Fizjologiczne zmarszczki powstają w starszym wieku pomiędzy 35 a 40 rokiem życia, okresowo zaś przy nagłych schudnięciach, w tym ostatnim wypadku na twarzy tworzą się głębokie bruzdy i fałdy.

Powstawanie zmarszczek tłómaczy się w ten sposób, że włókna sprężyste w tkance podskórnej tracą swą elastyczność i pociagają za sobą naskórek, co staje się widoczne nazewnątrz. Rozsądna i przewidująca kobieta wypowiada zawczasu wojnę zmarszczkom i fałdom, rozumiejąc, że dziś, bardziej niż kiedykolwiek, musi walczyć z wszelkiemi objawami starości. Dzisiejsza moda, która dąży do nadania kobiecie młodocianego wyglądu, wtedy tylko zdoła osiągnąć odpowiedni efekt, gdy twarz nie będzie miała zmarszczek. To też próby usunięcia zmarszczek stają się coraz częstsze.

Podnosimy ten fakt, pomimo wszelkich usiłowań ośmieszenia kobiet starszych, które chcą wyglądać „jak własne wnuczki“, mimo wystąpień przeciwko ostrzyżonym główkom i krótkim sukienkom.

Naturalnie, chwalcy dawnych czasów gotowi zadekretować, że brak zmarszczek jest tak samo godny potępienia, jak ostrzyżona główka, której zresztą zła o niej opinja specjalnie nie zaszkodziła.

Ale czyż kobiety walczą ze zmarszczkami tylko z powodu próżności, czy niema innej znacznie ważniejszej przyczyny? Taka istnieje i skoro się ją pozna, łatwo jest zrozumieć walkę o znikającą młodość, którą się teraz prowadzi zębami i pazurami; łatwo więc pojąć strach, a nawet rozpacz, z którą kobieta wita fałdy, zmarszczki i kurze łapki.

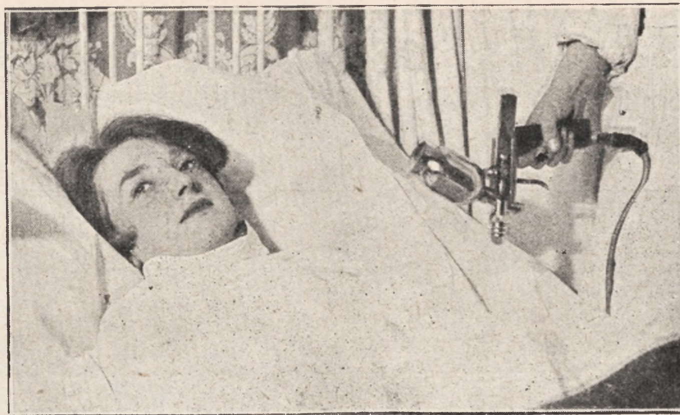
Zresztą i mężczyźni zabiegają również o wygląd młodociany, a nie robią oni tego litylko w celu podobania się.

Nie można bowiem zapomnieć, o ile trudniejsza i bezwzględniejsza jest dziś walka o byt, że powiedzenie takie jak „ten mężczyzna, lub ta kobieta są już ubiegłej daty“, równa się prawie wyrokowi śmierci, bo w niem zawarte są brak



Jan Gotard: Zmarszczki. *Ag. Photoplat.*

pracy, głód i nędza. Biedna wychowawczyni, lub nauczycielka, która farbuje włosy i ku swemu przerażeniu spostrzega w nadszczerbionem lusterku, że jej oczy utraciły blask, że jej czoło się marszczy, że musi złożyć latom należną im daninę — zaiste ona nie prowadzi swej zawziętej walki o pozór młodości z próżnej chęci podobania się, lub kokieterji. Wie aż nadto dobrze, że dziś, lub jutro będzie zmuszona biegać po piętrach, pokazywać swe świadectwa, powoływać się na swe referencje, aby spotkać się z chłodną odprawą, że miejsce otrzyma młodsza od niej.



Nasza urocza pieśniarka Hanka Ordonówna również dba o cerę.
Ag. Photoplat.

Jak zapobiec tworzeniu się zmarszczek? Jest to pytanie, które interesuje każdą dbającą o siebie kobietę. Odrazu muszę zaznaczyć, że reklamowane głośno środki chemiczne, usuwające rzekomo zmarszczki w najkrótszym czasie na zawsze, są to wszystko reklamy, drwiące z logiki i zdrowego rozsądku.

Każdy, kto interesuje się higjeną, wie o tem, że piękną i gładką cerę osiąga się przez pielęgnowanie zdrowia, ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze słońca, powietrza, przestrzeganie czystości i odpowiednich warunków życiowych, wreszcie przez stosowanie racjonalnej kosmetyki lekarskiej. Dobre kosmetyki w pielęgnowaniu urody kobiecej są środkami jedynie pomocniczemi. Do takich środków między innemi, należą higjeniczne kremy odpowiednio spreparowane, które nadają tkance podskórnej elastyczność, działając wygładzająco na zmarszczki, złuszczają i udelikatniają naskórek, a tem samem czynią skórę bielszą i delikatniejszą.

Najpopularniejsze zabiegi racjonalnej kosmetyki polegają na stosowaniu przemiennych kąpieli (gorących i zimnych okładów), znanych powszechnie w Anglji, oraz masażu, umiejętnie zastosowanego, przy pomocy środków dobranych do indywidualnych cech skóry danej osoby. Masaż zresztą znany był od najdawniejszych czasów w sztuce upiększania. Racjonalnie dostosowany do rodzaju skóry oddaje nieocenione usługi, przywraca jędrność skóry, powoduje zmniejszenie się, lub usunięcie zmarszczek.

Powszechnie utrzymują, że Francuzki mają najwięcej kokieterji i największą wagę przywiązują do swego stroju i wyglądu. Rekord jednak w tym względzie osiągnęły Amerykanki. W żadnym kraju na świecie nie poświęcają kobiety tyle czasu i pieniędzy swojej powierzchowności, co w Stanach Zjednoczonych.

Różne „Instituts de beauté" rosną tam, jak grzyby po deszczu. Na kąpiele elektryczne, parowe, borowinowe, świetlne, oraz różne chirurgiczne zabiegi wydawane są ogromne pieniądze, a kobiety nie cofają się nawet przed bardzo bolesnemi operacjami. Amerykańska piękność każe sobie bez namysłu wyciąć pas skóry na czole, aby usunąć zmarszczki.

Dla uzyskania świeżej cery daje sobie nakłuwać skórę elektrycznemi igłami, a jeżeli ma małe rzęsy, to je poprostu daje wszywać, mimo dotkliwego bólu jaki jej to sprawia.

Podobne kuracje odmładzające kosztują Amerykankę moc dolarów rocznie, a ogłoszona niedawno statystyka wykazała, że piękności Stanów Zjednoczonych wydają rocznie na pudry, szminki i inne środki upiększające z górą 30 miljonów dolarów. Przeciętnie, jak fama głosi, kosztuje Amerykankę jej uroda 3 razy tyle, co jedzenie.

Jest to istotnie rekord, ale humorystyczny.

Obecnie nad rozwiązaniem problemu usunięcia zmarszczek pracują lekarze fachowcy różnych narodowości.

Jedną z bardzo popularnych metod było we Francji poprawianie zmarszczek zapomocą injekcyj parafiny. Ma to jednak bardzo niepiękne strony. Parafina musi być stosowana w stanie płynnym, gdyż wtedy tylko da się wstrzykiwać; lecz temperatura parafiny jest tak wysoka, że pozostawić może łatwo oparzenia i fatalne blizny. Pozatem osoba t. zw. parafinowana nie może przebywać w temperaturze zbyt wysokiej, np. na południu. Co gorsze, nawet na północy, lub w naszej sferze umiarkowanej, gdy przypadkowo znajdzie się w pokoju o wysokiej temperaturze następuje roztopienie się parafiny i zupełna katastrofa, gdyż rysy twarzy przybierają wygląd rozpaczliwy. Radzę więc unikać parafiny.

Coraz więcej popularności zdobywa sobie metoda usuwania zmarszczek zapomocą operacji. Zabiegi tego rodzaju stosuje prof. Joseph w Berlinie, o czem słyszała może niejedna z pań czytelniczek; w Paryżu również operacyjne usuwanie zmarszczek jest dość rozpowszechnione.

Operacja sama, w zasadzie bardzo łatwa, odbywa się w ten sposób, że podcina się skórę na skroni i podnosi ją ku górze, przyszywając pod włosami fałd skórny. Niestety, zabieg ten tylko na niedługą metę daje wynik zadawalniający. Po paru latach tkanka na nowo traci elastyczność i powstają zmarszczki głębsze i widoczniejsze, niż poprzednio.

Pozatem nigdy nie można przewidzieć, czy w miejscu zeszycia nie pozostanie brzydka blizna, o wiele bardziej szpecąca, aniżeli poprzednie zmarszczki.

Usuwanie zmarszczek drogą operacyjną stanowiło wielką sensację w dziedzinie kosmetyki, zwłaszcza dla kobiet nie lubiących uciążliwych i systematycznych zabiegów. Dotychczas jednak nietrwałość efektu operacyjnego potwierdziła tylko zasadę, że jedynie przez racjonalny tryb życia i prewencyjne stosowanie kosmetyki lekarskiej można uzyskać pewne i trwałe wyniki. *Dr. J. Świtalska.*

KOSTJUMY SPORTOWE NA ZIMĘ



Trzy gracje

Scena z filmu wytwórni Paramount p. t „Artystki bez szminki"

Wiele razy było mówione, lecz zawsze powtórzyć nie zawadzi, że najważniejszą cechą kostjumu sportowego jest celowość. Zbyt wiele pań pozwala sobie na częste odstępstwa od tej maksymy na rzecz malowniczości, fantazji, mody etc... Odstępstwa, za które potem nieraz gorzko pokutują. Artystycznie pomyślany kostjum okazuje się za przewiewny, bo myślano o zachowaniu smukłej sylwetki, za ciężki, bo przeładowano go kosztownemi futrami, obcasiki za wysokie, podeszwy za cienkie... a wszystkie te niedokładności przypłaca się, jeżeli nie życiem, to nieraz ciężką chorobą.

Każdy sport ma swoje wymagania, nad któremi, przed wyborem kostjumu, należy się dobrze zastanowić, Oczywista, że kreślę te uwagi specjalnie dla nowicjuszek sportu, bowiem niejedna stara wyjadaczka mogłaby mnie o wielu kostjumowych arkanach pouczyć. Jeżeli więc chodzi o sporty górskie, jak narty, saneczkowanie, bobsleigh etc. należy się odrazu zdecydować na spodenki. Spódniczka, nawet w stanie szczątkowym, może spowodować niebezpieczne zahaczenie o drzewo i stać się przyczyną katastrofy. Jako materjał—trykot, trykot i jeszcze raz trykot. Ciepły, miękki, nie przepuszczający zimna, ani wilgoci. Szron i śnieg osiada na ostrych włoskach trykotowego puchu, nie przedostając się do wewnątrz. Najładniej zawsze wygląda całość w jednym kolorze. Sweater zapięty wysoko pod szyję, spodenki. gietry, szal i czapeczka. Najwyżej szlak w odmiennym kolorze na szaliku i zakończeniu gietrów. Amatorki śmielszych zestawień kolorystycznych mogą rzucić na tło ca-



Wszelki początek trudny

Scena z filmu wytwórni Paramount p. t. „Artystki bez szminki"

łości białej, popielatej, lub beige, jaskrawą plamę czapeczki i szalika w kolorze żywym. Biały kolor, tworzący ładną harmonję z zimowym pejzażem, ma tę wadę, że prędko żółknie. Najtrwalej się noszą i najmniej opatrują barwy neutralne,

Ślizgawka pozwala na znacznie więcej fantazji i dowolności. Każda fałdowana spódniczka z wełny da się tu zastosować. Krótki żakiecik z futra o płaskim włosiu, jak krety, lub lutry, zamszowa lub skórzana kurteczka, żakiet z sukna, lub charme laine, podbity watoliną i zaopatrzony w futrzany kołnierz, wreszcie sweater — wszystko będzie na miejscu. Należy tylko pamiętać o zharmonizowaniu całości. Do futrzanego żakietu stosowny będzie aksamitny kapelusik, może być nawet żywy w kolorze, byle niewielkich rozmiarów. Do skórzanej kurtki takaż sportowa czapeczka (un ensemble très sport). Sukienny kostjum, obrzeżony futrem, najładniej skompletuje mały filc w kolorze całości, a do sweater'a nadaje się jedynie miękka czapeczka z puchowego trykotu i taki sam szalik na szyję. Każdy kostjum tak skompletowany będzie robił wrażenie harmonijne i estetyczne, chociaż cena każdego ż tych kostjumów, może wynieść ogromnie wiele, lub bardzo mało. Niezbędne na ślizgawkę są wysokie, sznurowane buciki i ciepłe wełniane pończochy. Najpraktyczniejsze są buciki z przymocowanemi do nich łyżwami, bo łyżwy przykręcane potrafią robić brzydkie psikusy i odpadać w najkrytyczniejszych momentach. Bardzo ważne jest pamiętanie o ciepłych trykocikach z cienkiej wełny, lub z przetykanego wełną jedwabiu pod spód. Trykociki powinny być ciemne i dobrane w kolorze do całości. Należy pamiętać o tem, że nieszkodliwy dla zdrowia wypadek może na zawsze okryć śmiesznością osobę, któraby przytem zdradziła, że nosi dessous... np. z czerwonego barchanu.

Polowanie jest sportem, coraz częściej uważanym za przeżytek i barbarzyństwo. Ma jednakże bardzo wielu zwolenników. I co najciekawsze, że niema tak wielkich amatorów wszelkiego rodzaju zwierząt, jak właśnie ich zawzięci tępiciele—myśliwi. Wiele pań również hołduje temu sportowi, dającemu satysfakcję zarówno umiłowaniu przyrody, jak i wrodzonej żyłce hazardu. Pani polująca może nosić bez różnicy spodenki, lub krótką spódniczkę. Natomiast powinna pamiętać o bucikach na niskim obcasie i grubej, niełatwo przemakającej podeszwie, do nich gietry skórzane, podbite trykotem. Niezbędny jest również krótki kożuszek, albo podbita futrem kurtka skórzana krojem french'a. Kurtka taka powinna mieć jak najwięcej kieszeni zewnętrznych, żeby urocza łowczyni nie potrzebowała co chwila rozpinać się na mrozie, celem wyjęcia chusteczki, zapałek, lub zobaczenia, która jest godzina. Na plecach dwie ukryte fałdy, idące od ramion do pasa, pozwalające swobodnie wyciągać rękę przy strzale. Kapelusik, lub czapeczka jak najmniejsza, jak najszczelniej przylegająca. Kostjumy z czarnego aksamitu i zamaszyste feutze'y z bażanciemi piórami należy zostawić kinematograficznym księżniczkom.

Przy wszystkich sportach zimowych ważne jest pamiętanie o ciepłych rękawiczkach. Bardzo praktyczne i eleganckie są rękawiczki skórkowe, podbite futrem, lub trykotem wełnianym. *Well*

PIELĘGNACJA NOGI



Piękna, silna i kształtna noga jest uzupełnieniem urody kobiecej. O pięknej nóżce mówiło się i pisało zawsze wiele. Inaczej jednak rzecz się przedstawiała w latach dawnych, gdy panie nosiły suknie długie, fałdziste, krynoliny, długie szale i mantyle, a szczytem kokieterji elegantki z lat osiemdziesiątych było ukazanie z pod długiej, ciężkiej brokatowej sukni końca nóżki, przybranej w prunelowy trzewik, lub atłasowy pantofelek ze skrzyżowanem „wiązaniem" na białej pończoszce. Były to czasy, w których piersi i ramiona miały panie nagie. Jedynie nogi skazane były na ukrycie i rzadko dostępne oczom męskim. Sądzę, że nie popełnimy niedyskrecji, wyprowadzając je w tej chwili na światło dzienne, zwłaszcza w okresie, gdy suknia sięga kolan, a jedwabna pończocha ukazuje resztę.

Noga wymaga pielęgnacji, tak samo jak twarz i ręka.

Główne braki w estetyce nogi są następujące: 1) wykoszlawiona stopa, 2) nadmierna grubość całej nogi, 3) brak lekko zaznaczonego konturu łydki, 4) gruba noga w kostce, 5) obrzęki nóg, 6) nadmierne uwłosienie, 7) gęsia skórka, 8) żylaki, 9) wrastające paznokcie, 10) odstająca kostka u podstawy wielkiego palca.

Dr. Mościcki omawia w tym samym numerze „Kultury Ciała" wszelkie schorzenia nogi z punktu widzenia chirurga - ortopedysty. Ja zajmę się tym samym problemem z ogólno lekarskiego punktu widzenia, z równoczesnem uwzględnieniem wszelkich postulatów racjonalnej kosmetyki.

Pielęgnacja nogi rozpada się na dwa działy: Jeden — to pielęgnacja nogi zupełnie zdrowej, polegająca na zabiegach zapobiegawczych, drugi dział— to kosmetyka lecznicza nóg w chwili, gdy jedno z wymienionych schorzeń i defektów kosmetycznych już wystąpiło.

Te pierwsze zabiegi polegają na zachowaniu cystości nóg, na stosowaniu masażu, kąpieli miejscowych, używaniu gumowych opasek, gimnastykowaniu nóg i noszeniu odpowiedniego obuwia.

1) Czystość jest pierwszym warunkiem higjeny i kosmetyki, należy więc codziennie myć nogi w wodzie ciepłej, z dodaniem łyżeczki sody, lub soli kosmetycznej. Mycie to jest konieczne ze względu na to, że nogi brudzą się więcej od rąk, że pada na nie kurz z ulicy, pryska błoto. Nogi przytem pocą się silniej i ulegają przez to odparzeniom i odgniotkom.

Chcąc umiejętnie pielęgnować nogi, a przedewszystkiem stopy, należy przedstawić sobie piękną bosą nogę, taką, jaką ona być powinna, a niestety nie jest. Wina leży tu przedewszystkiem w nieumiejętnem dobieraniu obuwia do danej nogi, a również też w wymogach mody, która wprowadziła zbyt wysoki obcas i ostry szpic.

Noga nie krępowana, nie wykoszlawiona obuwiem przestawia się w ten sposób: palec duży jest równy, bez guzka i skrzywienia u swej podstawy. Gdy przyłożymy do wewnętrznej strony stopy linijkę drewnianą, powinna ona dokładnie do stopy przystawać, od pięty do czubka wielkiego palca. Wszystkie palce powinny zachować swój okrągły kształt i spoczywać wyprostowane na podstawie, t. zn. nie powinny być one zgięte szponowato, ściśnięte ze sobą, nie powinny zachodzić na siebie, ani mieć powierzchni zetknięcia spłaszczonej i ograniczonej twardemi brzegami. Gdy noga jest bosa, powinny zawsze tworzyć się pomiędzy palcami malutkie szpary, najwidoczniejsza między palcem dużym, a następnym. Tymczasem, gdy obserwujemy nogę kobiety przeciętnej, zwłaszcza wychowanej w mieście, co widzimy?

Palec duży, zgięty ku innym palcom i ściśnięty z niemi, tworzy ostry szpic, odpowiadający kształtowi obuwia; u podstawy palca dużego szkaradny guz; wszystkie palce zgięte szponowato ku podeszwie, zaś boczne ich powierzchnie noszą dokładny odcisk palców sąsiednich; mały palec z zasady zeszpecony nagniotkiem.

Nic dziwnego więc, że nogi tak zeszpeconej pani nigdy nie chce ukazać i nawet latem, na wsi, lub na letnisku, męczy nogi obuwiem, by ukryć ich braki. Nie daje im wytchnienia, nie chodzi „na bosaka", co jest tak zdrowe, higjeczne i przyjemne, a równocześnie zapobiega dalszemu zniekształcaniu nóg.

By nie doprowadzić do takiego zeszpecenia nogi, należy od wczesnego dzieciństwa dobierać dzieciom buciki wygodne, osobno dopasowane do prawej i lewej nóżki, nie kupować szpiczastych pantofli, lecz dość długie i szerokie sandałki, a przedewszystkiem pozwolić im chodzić boso. To samo

się tyczy osób dorosłych. Bucik musi być dostosowany do nogi, a nie noga do bucika. Nie należy nigdy kupować zbyt małego obuwia, wielkość bowiem nogi pomniejsza się tu sztucznie, kosztem normalnego, estetycznego kształtu stopy. Zresztą obecnie mała noga nie jest ostatnim wyrazem jej harmonijnych linij, wysmukłości i proporcji.

Chcąc więc zwalczać fatalne zeszpecenie stopy, należy nosić buciki nieco większe od nogi, o kształcie odpowiadającym stopie. Gdzie jednak szukać kobiet, któreby poświęciły pozory istotnemu pięknu? Niewiele jest takich zdecydowanych i śmiałych, któreby idąc naprzekór modzie, zdecydowały się na stałe noszenie higjenicznego obuwia. Musimy więc zadowolić się półśrodkami, t. zn. posiadać dwojakiego rodzaju obuwie. Jedne buciki higjeniczne, szerokie, dłuższe od nogi i na niskim obcasie, drugie dostosowane do mody, noszone jedynie od czasu do czasu, do sukni wieczorowej. Pozatem chodźmy w lecie boso, względnie zaopatrzmy się w sandałki antyczne z miękkiej skórki, z szeroką podeszwą i długiemi rzemyczkami, które przesuwa się pomiędzy duży palec a drugi, a następnie zręcznie krzyżuje się kilkakrotnie na łydce. Sandałki takie mają kształt prosty, a estetyczny, nie szpecą nogi i pozostają w uroczej harmonji z jasną letnią tualetą.

II) Drugą szpecącą wadą nóg jest nadmierna grubość nogi w całości, względnie tylko w kostce,



fot. H. Mikolasch.



fot. H. Mikolasch.

lub łydce. Zwalczyć ten brak można, należy tylko uzbroić się w cierpliwość i wytrwałość. Do zwalczania tego defektu służy umiejętny masaż. Każdy masaż musi być wykonany umiejętnie, inaczej chybia celu. Przedewszystkiem trzeba się upewnić, czy w danym wypadku masaż może być zastosowany bez szkody dla ogólnego zdrowia, t. zn. przekonać się należy, czy dana osoba jest zdrowa kompletnie i czy niema przeciwwskazań do masażu. Takiem przeciwwskazaniem mogą być stałe obrzęki reumatyczne, zakrzep nogi, żylaki, stany zapalne i t. d. Gdy to wszystko wykluczymy, można się zabrać do masażu. Ponieważ odchudzający masaż nóg nie należy do masażów trudnych, przedstawiam paniom w krótkości jeden ze sposobów:

Masować nogi należy rano. Zdjąć przedewszystkiem wszelkie uciskające podwiązki i bandaże, następnie ułożyć się wygodnie w pozycji poziomej na grzbiecie. Osoba masująca, zależnie od rodzaju skóry, którą masuje, natłuszcza sobie ręce oliwą tualetową, wazeliną, albo też przesypuje je pudrem, i zaczyna masaż. Przy masażu wykonuje się zawsze ruchy od obwodu nogi do środka, t. j. do serca. Ruchem silnym ujmuje się całą dłonią nogę od kostki i mocno masuje się ku górze, do kolana. Naprzód lewą ręką, potem prawą, powtarza się ten ruch 80—100 razy. Następnie osoba masowana obraca się grzbietem do góry, a masujący powtarza te same ruchy, ujmując zawsze pełną dłonią mięśnie łydki i ugniata je umiejętnie, masując dość silnie ku górze.



Kształt prawidłowy stopy ludzkiej.



Skrzywienie stopy w nieodpowiednim buciku.

Masaż taki powtarza się codzień przez szereg tygodni. By mieć kontrolę nad skutkiem masażu, a następnie by dodać sobie bodźca i wytrwałości do dalszych zabiegów, radzę mierzyć co tydzień obwód nogi w najgrubszem miejscu zapomocą taśmy centymetrowej.

Do odchudzania nogi posługujemy się również kuracją parafinową, która przy nogach grubych, obrosłych warstwą tłuszczu daje niekiedy dobre rezultaty. Kurację tę mogą panie stosować i same w domu, o ile są trudności w korzystaniu z niej w specjalnych zakładach. Przedewszystkiem należy poddać się ogólnemu badaniu, by stwierdzić, czy niema przeszkód do stosowania parafiny. Jeśli niema, to nabyć należy w składzie aptecznym odpowiednią ilość parafiny. Rozpuściwszy tę parafinę, obkłada się nią część nogi, która wymaga odchudzenia. Skóra znosi dobrze nawet dosyć wysoką, bo 55 stopni wynoszącą, temperaturę parafiny. Gdy ona dokoła nogi zastygnie i stężeje, owija się całą nogę papierem woskowym, a z wierzchu grubym, wełnianym kocem. Jednem słowem formuje się z nogi „świecę parafinową", której knot stanowi zbyt gruba nóżka. Po 3 kwadransach parafinę się zdejmuje, nogę obmywa i lekko pudruje. Zabieg ten powtarzać należy 6 — 10 razy, a skutek bywa naogół widoczny.

III) Trzecim defektem nogi są ich obrzęki. Są one zawsze objawem chorobowym, świadczą o złem krążeniu krwi, w chorobie serca, nerwów, lub nerek i wymagają specjalnej kuracji u lekarza.

IV) Nadmierne uwłosienie szpeci nogę w szkaradny sposób. Widoczne jest nawet przez pończoszkę i często wstrzymuje panie od chodzenia boso, czy to na letnich wywczasach, czy też przy uprawianiu sportu. Do zwalczania nadmiernego uwłosienia mamy wiele środków. Nie zapominajmy tylko, że one w wielu wypadkach skórę silnie drażnią i prowadzą do stanów zapalnych. To też nie mogą być stosowane przy skórze zbyt wrażliwej, zwłaszcza ze skłonnością do egzemy, czyraczności, przy żylakach na nogach i t. d. Środki stosowane przeciwko uwłosieniu dzielą się na takie, które działają na dłużej, np. elektroliza i Roentgen, i na takie, które działają chwilowo, jak golenie, wyrywanie i pasty depilacyjne. Dla usunięcia włosów na nogach, radzę paniom posługiwać się stale wodą utlenioną, którą się codzień zlekka włoski na skórze zwilża, by je uczynić niewidocznemi. Dobrze jest też posługiwać się 30% maścią z wodą utlenioną. Najlepiej jest postępować w ten sposób: ogolić raz starannie nogę, a następnie codziennie pocierać miejsca ogolone zwyczajnym pumeksem.

V) Gęsia skórka. Dolegliwość częsta i silnie szpecąca nogę. Choroba ta polega na powstawaniu drobnych, suchych, rogowych grudek dookoła włosków. Barwa ich na nogach bywa zwykle czerwono-sina. Najwybitniej występują na tylnej i zewnętrznej powierzchni podudzi. Cierpienie to dotyczy przedewszystkiem osób młodych i z wiekiem samo ustępuje, lub słabnie. Leczenie polega w lżejszych wypadkach na częstych kąpielach, myciu szarem mydłem, lub mydłem pumeksowem. W bardzo uporczywych wypadkach stosujemy środki złuszczające pod kierunkiem lekarza, w ostatnich czasach doskonałe wyniki daje światłolecznictwo.

VI) Żylaki są to porozszerzane na nogach żyły, wskutek zwiotczenia ich ścian i zastoju w nich krwi. Żylaki występują o osób, które bardzo wiele chodzą lub stoją, u osób, które wiele razy rodziły, lub u których wskutek chorób powstają warunki sprzyjające zastojowi krwi. Żylaki te tworzą węzłowate sine guzy, lub szerokie walcowate pręgi na łydkach, szpecące nogę. Mogą one z czasem stać się punktem wyjścia ran i trudno gojących się owrzodzeń. Co się tyczy leczenia, to obok leczenia ogólnego należy przy żylakach pilnie baczyć na tryb życia, na rodzaj pracy, mniej chodzić, mniej forsować nogi i używać bandaży elastycznych, lub gumowych pończoch. W ostatnich czasach stosuje się wstrzykiwania dożylne z nadzwyczajnym rezultatem.

Kwestję żylaków omówi wyczerpująco dr. Zaorski w następnym numerze naszego pisma.

VII) Wrastanie paznokci jest zawsze następstwem nieumiejętnego ich obcinania. Paznokciom u nóg nie należy nigdy nadawać kształtu owalnego, a tembardziej szpiczastego. Należy wystrzegać się wogóle głębokiego obcinania boków paznokci, gdyż sprzyja to właśnie ich bolesnemu wrastaniu. Paznokcie u nóg powinny być tak samo starannie pielęgnowane, jak i u rąk. Skórka powinna być obcięta, zaś trochę karminu i proszek do polerowania uzupełnią resztę.

Gdy wrastanie paznokci już nastąpiło, dobrze jest tempem narzędziem wepchnąć w boki paznokcia odrobinę waty, która wrastaniu przeszkodzi. No, naturalnie i tu wspomnieć należy o konieczności noszenia wygodnego obuwia. Ustrzeże ono panie od następnego defektu t. j. od VIII. odstającej kostki u podstawy wielkiego palca.

Z jakim żalem nieraz obserwować się zdarza panie, które na uroczystości, czy zebranie towarzyskie włożą pantofelki zbyt wąskie, zbyt ciasne, krótkie, na łokciowym obcasie. Najpiękniejsze widowisko przestaje je interesować, najmilsze towarzystwo nie bawi, rozrywka staje się męką nie do opisania. Pani taka co chwila syczy z bólu, starając się mile uśmiechać, marzy o powrocie do domu, na schodach już zdejmuje buciki, dzwoni do drzwi z bucikami w ręku i przychodzi do przytomności dopiero, po włożeniu na nogi wygodnych pantofelków domowych.

Dr. J. Mozołowska.



HALLO! HALLO!



Mąż Hallo hallo, czy to ty Lalu?

Lala. Co, Tadeusz? Skąd wiesz, że jestem u fryzjera?

Mąż. Samaś mi to powiedziała, wychodząc z domu. Zapomniałaś tylko dodać, że na pierwszą zamówiłaś stolarza. Czeka już prawie dwie godziny.

Lala. Trudno, mój drogi. Ja tu też czekam... Pan Eugenjusz, wiesz, ten który mnie tak ładnie zawsze czesze, wciąż jeszcze zajęty.

Mąż. Może mi powiesz, Lalu, jak właściwie ma wyglądać ta toaletka, a zamówię ją sam. Wspomniał mi zresztą stolarz, że ma śliczne modele gotowe...

Lala. Na miłość boską, tylko nie to. Gotowe toaletki są niepraktyczne. Mają zwykle lustra tak umieszczone, że chcąc je odpowiednio obrócić, trzeba wprzód wyprzątnąć wszystkie rzeczy ze stoliczka. Płyta zaś jest mała...

Mąż. Ciekaw jestem, na co ci znów taka olbrzymia płyta? Przyrządy gimnastyczne zajmują już sporą część pokoju i...

Lala. Że też mężom wszystko trzeba tłomaczyć! Przecież muszę na niej zmieścić przynajmniej szczotkę, grzebienie, maszynkę spirytusową, ze trzy słoiki, parę flakonów...

Mąż. No dobrze, a jak szeroki ma być stolik?

Lala. Najwyżej na 50 cm., by można dokładnie i bez wysiłku przyjrzeć się w lustrze.

Mąż. A lustro?

Lala. Wolę by było umieszczone na ścianie, jakieś 15 do 20 cm. nad toaletką. Chcę mieć trójdziałowe, by można się w niem obejrzeć ze wszystkich stron. A pamiętaj, że stoliczki mają być pokryte taflą szklaną, podbitą jedwabiem w kolorze tapety.

Mąż. Jak to: stoliczki? Wszak była mowa o jednym.

Lala. Nie, wiesz, namyśliłam się. Wolę dwa mniejsze stoliczki połączone lustrem.

Mąż. Czy to aby będzie wygodniejsze?

Lala. Napewno, mój drogi. Na jednym ustawię wszystkie rzeczy, służące do czesania: maszynkę spirytusową, rurki, grzebienie, szczotkę, lusterko ręczne i t. p., na drugim zaś przedmioty do pielęgnowania paznokci, a więc nożyczki i pilniki, a dalej flakon z alkoholem, wodę utlenioną, słoik z kremem, puder, pudełeczko na puszek...

Mąż. No dobrze, dobrze, zapomniałaś jeszcze o różu, kredce do ust, ołówku do brwi...

Lala. Nie bądź znów nieznośny. Wiesz, że tych środków piękności używam bardzo rzadko, tylko w razie wyjątkowo złego wyglądu.

Mąż. Więc już żadnych rozkazów więcej?

Lala. Nie. Uważaj tylko, by toaletka była zgrabna i miała wielkość odpowiednią. Pamiętasz, że projektowaliśmy by stanęła w sypialni, na ścianie między oknami.

Mąż. Dobrze. A więc dowidzenia w domu.

Lala. Hallo, Tadeusz, nie, wiesz co, nie mam zaufania do twego gustu. Poczekaj jeszcze chwilę, przyjadę i wybierzemy coś wspólnie.

Mąż. Coooo? Ależ droga Lalu, w takim razie pocóż trzymasz mię godzinę przy telefonie i zabierasz czas.

Lala. Mój Tadeuszu, proszę cię nie nudź mnie... Wiesz dobrze, jaka jestem niecierpliwa.

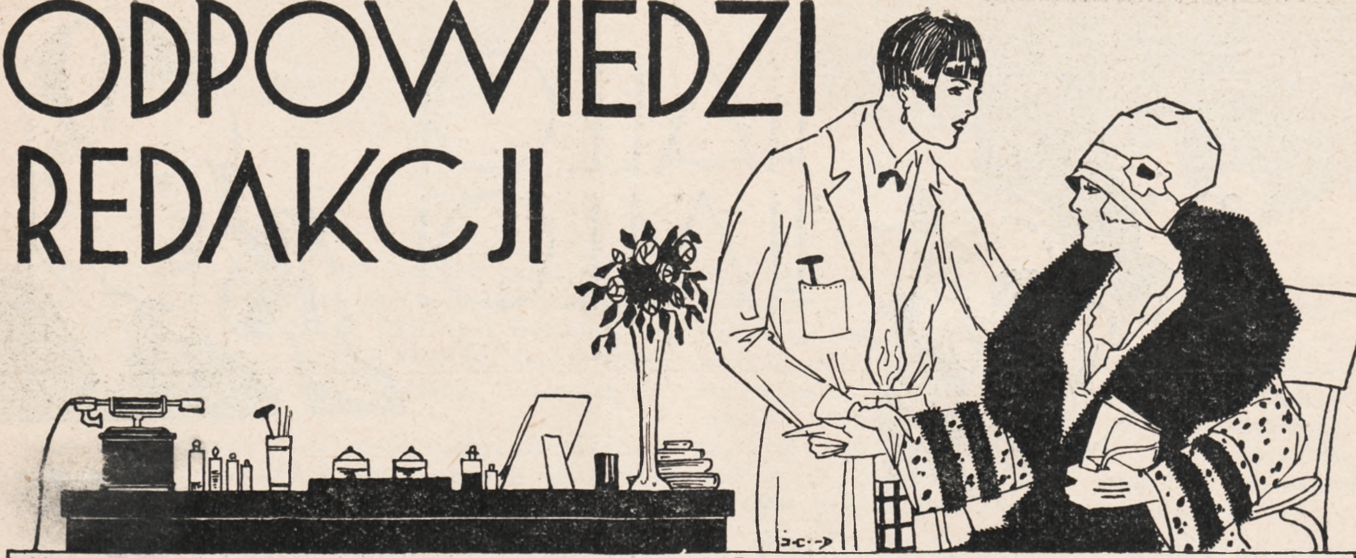
Mąż. Hahaha! Ty i niecierpliwa? Wszak już trzecią godzinę czekasz spokojnie na tego cudotwórcę pana Eugenjusza.

Lala. A tak, Bo zapamiętaj sobie: kobieta nie ma cierpliwości, jeśli chodzi o jej służącą, o jej dzieci, o jej męża, ale cierpliwa będzie zawsze, jeśli chodzi o... fryzjera. No, bądź dobry, Tadziu. Przyjeżdżam za chwilkę.

Mąż. Cóż mam robić nieszczęsny? Czekam...

„Mary“.





Otrzymaliśmy następujący list, który drukujemy, spełniając z miłą chęcią życzenie naszej czytelniczki, a również ze względu na nader ciekawy temat w nim poruszony. W jednym z najbliższych numerów zamieścimy odpowiedź na pytania w liście tym zawarte.

Szanowna Redakcjo!

Z prawdziwą radością powitałam ukazanie sie czasopisma „Kultura Ciała". Będzie ono prawdziwem dobrodziejstwem dla kobiet, pragnących jak najdłużej zatrzymać estetyczny i zdrowy wygląd, jeśli będzie nieść stałe rady i wskazówki we wszystkich troskach i dolegliwościach, które gnębią niejedną z nas.

Przeglądając wszystkie pisma kobiece, wychodzące w Polsce, nie napotkałam dotąd wśród wielkiej ilości porad— rady na jeden rodzaj defektów w całokształcie urody kobiecej, a mianowicie defekty kocca.

Dzisiejsze dojrzałe kobiety dzieciństwo swoje przeżywały najczęściej w zupełnie odmiennych warunkach, jak dziatwa dzisiejsza. Kwestja wychowania fizycznego dzieci znajdowała się bodaj w powijakach.

Dziewczynka, otoczona najczulszą opieką rodziców, zaniedbywana była często pod względem wychowania fizycznego. Z tych zaniedbanych przez rodziców dziewczątek wyrosły kobiety z krzywemi, lub nadmiernie wystającemi łopatkami, nierównemi ramionami, lub zupełnem skrzywieniem kręgosłupa. I dziś, kiedy tyle się mówi i pisze o pięknej sylwetce kobiecej, nie krępowanej przesadnym strojem, który krył kształty niewieście — niejedna z nas gorzkie łzy roni w ukryciu, zbyt późno poznawszy wady swej sylwetki.

Na łamach „Kultury Ciała" pragnęłabym znaleźć wskazówki, czyto w formie odpowiedzi, czyto w formie artykułu, jak i gdzie znaleźć radę, a co najważniejsza czy w wieku około lat 30, jest jeszcze rada i sposób wyleczenia z defektów już zastarzałych być może.

Jeżeliby Szanowna Redakcja uznała list ten za odpowiedni do druku, byłabym bardzo z tego rada, gdyż wiem, że wiele czytelniczek „Kultury Ciała" znajduje się w podobnym kłopocie, nie przyznając się często do tego, jużto przez fałszywy wstyd, jużto przez brak wiary w pomoc.

Z prawdziwem poważaniem.

Stała czytelniczka J. P.

Pani Ewelinie z Poznania. Czy należy myć mydłem skórę, jeśli cera mydła nie znosi? Otóż tak, koniecznie.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla dokładnego jej oczyszczenia trzeba koniecznie używać mydła, które usuwa tłuszcz z naskórka i umożliwia skórze oddychanie. Skóra nieodpowiednio czyszczona więdnie, marszczy się i przedwcześnie się starzeje.

Niema takiej cery którаby nie znosiła mydła, jeśli ono jest odpowiednio spreparowane. W razie zazdrażnień należy skórę leczyć, gdyż zdrowa i normalna skóra powinna znosić każde dobre mydło.

Lwowiance. Kwestja gimnastyki pokojowej dla kobiet jest istotnie sprawą nader ważną. W zupełności oceniamy jej doniosłość.

Metoda Müllera, jak Pani zupełnie słusznie stwierdza, jest już przestarzałą, jednak oddała w swoim czasie wielkie usługi. W „Kulturze Ciała" będą umieszczone wkrótce artykuły z zakresu interesującego ogół kobiet w danej kwestji. Jednak musimy podawać rzeczy najnowsze, najbardziej pożyteczne, a przez to samo wymagające dużego nakładu pracy. Prosimy więc jeszcze o cierpliwość, tymczasem można stosować dawne metody.

PUMILIO **GAŁKI** do kąpieli balsamicznej, krzepią nerwy i wzmacniają organizm. **SHAMPOO** do włosów tłustych, oczyszcza idealnie skórę głowy i nie dopuszcza do tworzenia się łupieżu.

Wyrób Laboratorjum
A. WIERZBIĘTA
Marszałkowska 94

Sekretarjat redakcji jest czynny w poniedziałki ul. Krak.-Przedm 99, od godziny 1 — 2 w południe.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA „KULTURY CIAŁA" WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 99. TEL. Nr. 239-40.

CENA PRENUMERATY:

Miesięcznie 1.00
Kwartalnie 3.00

CENY OGŁOSZEŃ:

Cała strona (1/1) — 270 zł., 1/2 str. — 150 zł., 1/4 str. — 90 zł., 1/8 str. — 50 zł., 1/16 str. — 30 zł., 1/24 str. — 20 zł.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Każda z pań powinna nabyć książkę
P. T.

„PIĘKNOŚĆ I ZDROWIE W ŻYCIU KOBIETY"
(HIGJENA KOSMETYCZNA).

Nieocenionej wartości ZBIÓR NAJWAŻNIEJSZYCH WIADOMOŚCI Z ZAKRESU HIGJENY KOBIECEJ, NAUKA MASAŻU TWARZY I BIUSTU etc.

CENA EGZ. 5 ZŁ. z poleconą przesyłką pocztową zł. 5.50.

Wysyłamy tylko po otrzymaniu należności.
Tow. Wyd. „Bluszcz", Warszawa, Krak.-Przedm. 99. Konto P. K. O. Warszawa Nr 13.555.

POWIEŚĆ

„NAJA TRIPUDIANS"
(ŻMIJA EGIPSKA) ANNIE VIVANTI

W przekładzie TADEUSZA JAKUBOWICZA

Cena zł. 3.— Z przesyłką pocztową zł. 3.50

Wysyła Tow. Wyd. „Bluszcz" po otrzymaniu należności przekazem pocztowym, lub na konto czekowe Nr. 13.555 w P. K. O. ZA ZALICZENIEM POCZTOWEM NIE WYSYŁAMY.

JUŻ WYSZEDŁ Z DRUKU TOMIK POEZYJ
F. KRUSZEWSKIEJ P. T.

„SIANO"



CENA 1 ZŁ. 50 GR.
Z PRZESYŁKĄ POCZTOWĄ 1 ZŁ. 80 GR.

Wysyła Tow. Wyd. „Bluszcz" Warszawa, Krakowskie Przedmieście Nr 99, po otrzymaniu należności przekazem, iub w znaczkach pocztowych.

KONTO CZEKOWE P. K. O. Nr. 13.555.

JUŻ WYSZŁA Z DRUKU POWIEŚĆ EGZOTYCZNA

C. CHIVAS-BARON

„TRZY KOBIETY ANNAMICKIE"
w przekładzie D-ra M. Kasterskiej

360 stron druku. Cena 2 zł. 50 gr. Z przes. poczt. zł. 3

Tow. Wyd. „Bluszcz", Warszawa, Krak. Przedm. 99, Konto czekowe P. K. O. 13.555
ZA ZALICZENIEM POCZTOWEM NIE WYSYŁAMY